

Desperdicio de alimentos: Renovar las sobras

¿Por qué usar las sobras?

Un tercio del desperdicio de alimentos se da porque compramos, cocinamos o servimos más comida de la que comemos y tiramos el resto.

Tener el hábito de usar nuestras sobras es una manera de reducir el desperdicio de alimentos.

Cómo usar las sobras:

1. **Tenga un plan para usar las sobras** – ¡Sea creativo! Pollo sobrante del martes puede convertirse en un salteado o quesadilla el miércoles. Carne en salsa una noche puede ser tacos la siguiente. Arroz blanco un día puede ser arroz frito al día siguiente. Una olla de carne a cocción lenta puede usarse para sándwiches, ensaladas, burritos y más.
2. **Haga de las sobras el almuerzo de mañana** – Guardar las sobras es una forma rápida de preparar el almuerzo. Colóquelos en recipientes y están listos para llevar.
3. **Haga un día a la semana el "Día de las sobras"** para servir todos sus sobrantes de comida.
4. **Congele las sobras** – Coloque los alimentos en porciones individuales o tamaño familiar y congélelos para comerlos después.



Para ver la receta que sigue y más, vaya a MyPlate Kitchen y busque en *leftovers*:

<https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes>

Comidas Preparadas en Sartén

Sirve: 4

Ingredientes:

- | | |
|--|---|
| 1 paquete espinacas, brécol, hojas de berza, u hojas de mostaza (10 onzas) | 1 lata frijoles blancos (15 onzas, enjuagados y drenados) |
| 2 latas tomates estofados, sin sal agregada (32 onzas) | pimienta al gusto |
| 1 taza arroz integral, cocido | Otras especias al gusto como orégano, albahaca, o chiles (opcional) |

Instrucciones:

1. Cocine las verduras verdes dentro de una olla pequeña, sartén a fuego medio-alto.
2. Cocine las verduras durante 10 a 20 minutos, hasta que tengan la suavidad que desee. Agite lentamente.
3. Agregue el arroz, frijoles enlatados y especias.
4. Cocine hasta calentar bien.

Información Nutricional:

Tamaño de la porción: 1 ½ de taza, Calorías: 276, Grasa Total: 1g, Grasa Saturada: 0g, Carbohidratos: 55g, Proteínas: 16g, Fibra: 12g, Sodio: 724mg

